



تغذیه در بحران

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
سازمان امداد و نجات
معاونت برنامه ریزی و آموزش

کد انتشارات : 0014 - 022 - 17 - 03 - 86
کد انتشارات : شماره جزوه - کدبیرخانه (موضوع) - استان - ماه - سال

اصول تغذیه در بحران

تدوین کنندگان : آقایان دکتر محسن فیاضی . مهندس نوروز علی عزیز خانی . احمد آقا علیخانی
همکاران : خانم کبری احمدی پور . آقای عبدالله آقا علیخانی . آقای داود ارجینی . آقای مرتضی اینانلو .
آقای ابوالفضل بهرامی . روح اله چگینی . فاطمه فلاح

دبیرخانه : همگون سازی آموزش های امداد و نجات ((تغذیه در بحران))

استان : جمعیت هلال احمر استان قزوین

ویراستاری : معاونت برنامه ریزی و آموزش - سازمان امداد و نجات

امور رایانه : شراره عندلیبی

کد انتشارات : 0014 - 022 - 17 - 03 - 86

کد انتشارات : شماره جزوه - کد دبیرخانه (موضوع) - استان - ماه - سال

مقدمه :

بررسی های جهانی حاکی از آن است که در طی تاریخ ، جوامع انسانی بطور عمده با دو بلیه بزرگ اجتناب ناپذیر مواجه بوده است که بیشترین میزان خسارات و آسیب های جبران ناپذیر انسانی ومالی را سبب گردیده است .

الف - خسارات و آسیب های ناشی از مناقشات سیاسی و جنگها که میلیونها نفر از مردم را قربانی نموده است .

ب - خسارات و آسیب های ناشی از بلایای طبیعی و انسان ساخت که به مراتب خطرناکتر و هولناکتر از حالت قبل می باشد .

بلایای طبیعی به دلیل ماهیت غیر قابل پیش بینی خود بدون هیچ نشانه ، پیش آگاهی و زمان و مکان مشخصی غالبا به طور ناگهانی اتفاق افتاده و با غافلگیر نمودن انسانها منجر به بروز فاجعه در منطقه و جامعه شده و موجبات انهدام و خسارات آنان را فراهم می آورد . از کل حوادث رخ داده در جهان بیش از 80% خسارات جانی ومالی در شش کشور چین ، ایران ، ترکیه ، اتحاد جماهیرشوروی سابق ، پرو ، گواتمالا و 20% آن در 64 کشور دیگر بوده است .

تنها در قرن بیستم قاره آسیا با اختصاص 35% از زلزله های مخرب و 45% از سیل های ویرانگر و بروز توفانهای شدید نسبت به سایر مناطق کره خاکی بار سنگین تری از حوادث را بدوش کشیده است .

در این میان کشورمان ایران با توجه به وسعت جغرافیایی ، تنوع اقلیمی و . . . با ابتلا به 31 نوع بلیه از 42 بلیه شناخته شده در دنیا ، رتبه ششم حادثه خیزی را در جهان به خود اختصاص داده است .

در این راستا جمعیت هلال احمر با بیش از 80 سال و سازمان امداد و نجات با بیش از 30 سال قدمت بر اساس مواد مندرج در اساسنامه جمعیت و آئین نامه امداد و نجات ، هم چنین ماده 44 قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی ، اجتماعی ، فرهنگی کشور در امر مقابله با سوانح و حوادث طبیعی مبنی بر ارائه طرح جامع امداد و نجات که مشتمل بر مدیریت بحران ، آموزش در زمینه فرهنگ ایمنی در جامعه و ایجاد آمادگی در مردم و . . . میباشد ، سابقه فعالیت داشته و در بسیاری از وقایع و بلایای خانمان برانداز و ویرانگری که در کشور رخ داده است نقش مهم و اساسی را در خدمت رسانی به آسیب دیدگان ایفا نموده است .

از آنجا که آموزش یکی از ارکان اصلی مرحله آمادگی جهت مقابله و پاسخگویی کار آمد با بحران میباشد و با وجود قدمت آموزش های امداد و نجات از بدو تشکیل سازمان امداد و نجات با اولویت خطرات موجود در سطوح همگانی ، مهارتی تربیت امدادگر و تربیت مربی ، هنوز تا رسیدن به وضعیت مطلوب آموزشی که پاسخگوی مقابله با 31 نوع بلایا رخ داده در کشور باشد فاصله زیادی وجود دارد ، که طی این فاصله از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب ، نیازمند تدوین برنامه های کوتاه مدت ، میان مدت و بلند مدت آموزشی می باشد .

در این راستا استاندارد نمودن و یکسان سازی دوره ها و متون آموزشی مهارتی امداد و نجات به عنوان یکی از اولویت ها جهت نیل به وضعیت مطلوب در قالب "طرح همگون سازی آموزش های مهارتی امداد و نجات" تهیه ، تدوین و ارائه گردید .

سازمان امداد و نجات بنا به وظیفه جمعیت متبوع خود در جهت تامین اهداف فوق ارائه آموزشهای مهارتی مورد نیاز را سر لوحه فعالیتهای خود قرارداده است در این راستا با تشکیل دبیرخانه های کشوری همگون سازی آموزشهای امداد و نجات در ادارات آموزش امداد استانهای کشور گام بلندی را در جهت استاندارد سازی فراگیری مهارتهای امداد و نجات برداشته است .

لذا اینجانب بر خود لازم میدانم ضمن قدردانی از همه عزیزان بویژه مدیرعامل محترم استان ، دبیر و اعضاء محترم دبیرخانه " اصول تغذیه در بحران " جمعیت هلال احمر استان قزوین و کلیه دست اندرکاران که در امر تدوین بسته آموزشی " اصول تغذیه در بحران " نقش داشته اند تشکر و قدردانی نمایم .

در خاتمه امیدوارم با توان علمی و پژوهشی بالقوه ای که در همکاران امداد و نجات بویژه ادارات آموزش امداد و نجات جمعیت های هلال احمر استان های کشور وجود دارد در حصول به این مهم نهایت سعی و اهتمام به عمل آید .

منصور آقانسیر

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر

مقدمه :

”دانش اگر در ثریا هم باشد، مردانی از سرزمین پارس بدان دست خواهند یافت“
پیامبر اعظم (ص)

در طی سالیان اخیر این سازمان، نهایت سعی و کوشش را در ایجاد و برگزاری آموزشهای امداد و نجات با توجه به اولویت خطرات موجود، در سطوح همگانی، عمومی، مهارتی و تربیت‌امدادگر، نجاتگر و مربی در سراسر کشور داشته است. بر اساس طرح جامع امداد و نجات که مسئولیت دو کارگروه امداد و نجات و آموزش همگانی در کشور را به جمعیت هلال احمر واگذار نموده و به ویژه تأکیدی که در بند (7) از ماده 44 کارگروه امداد و نجات مبنی بر برنامه ریزی جهت آموزش های ویژه مورد نیاز سازمان های ذیربط در امر امداد و نجات ارائه نموده است، مسئولیت سازمان امداد و نجات را در زمینه آموزش های مهارتی کمک های اولیه، امداد و نجات دو چندان نموده است.

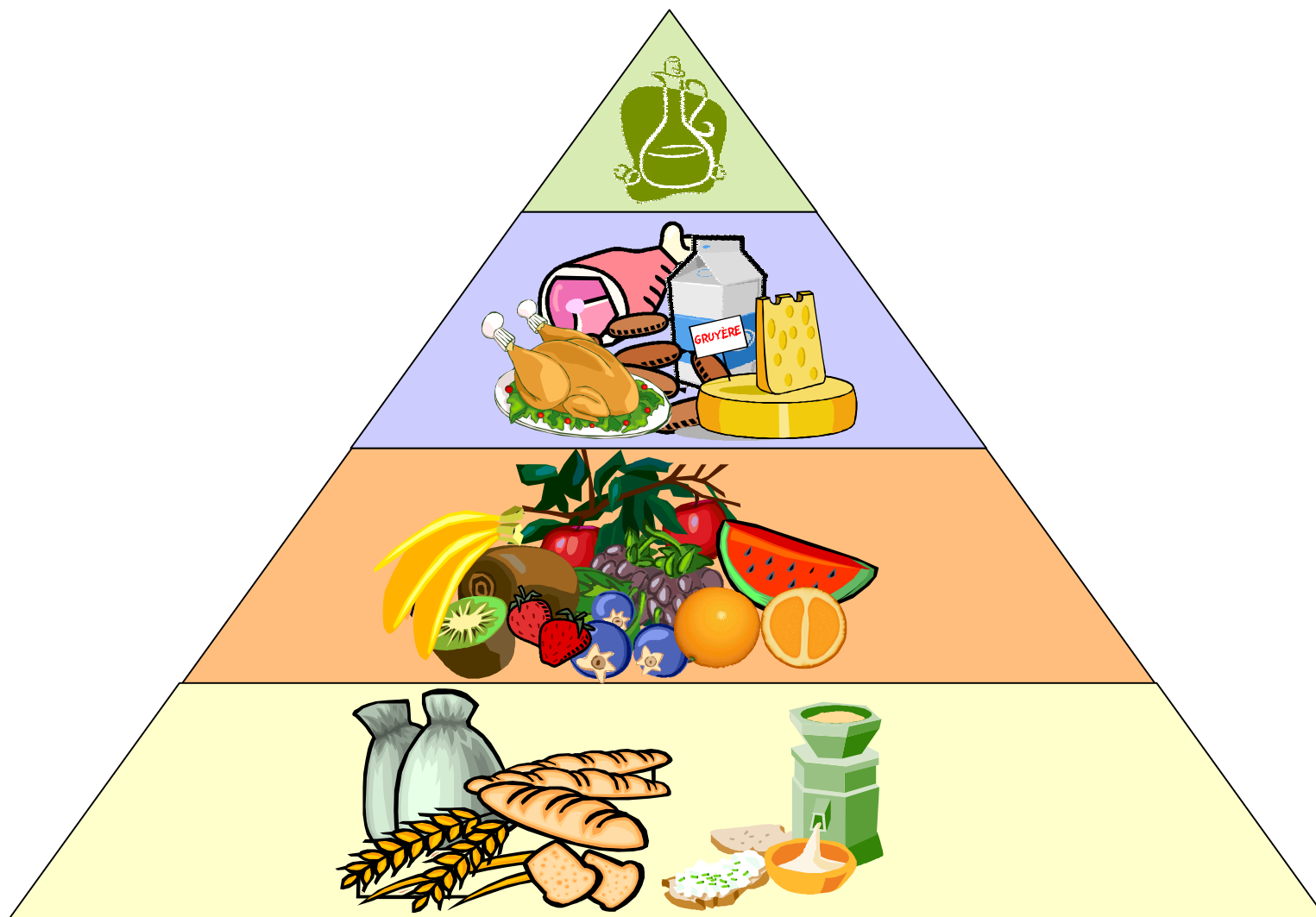
عمده معضل در بررسی های وضعیت موجود آموزش کمک های اولیه، امداد و نجات کشور، عدم وجود متون آموزشی استاندارد و یکسان در سطح کشور می باشد که این امر موجب تربیت افرادی با سطوح و سلیقه های مختلف آموزشی می گردد که گاه آموزش دریافت شده پاسخگوی نیاز جامعه نمی باشد.

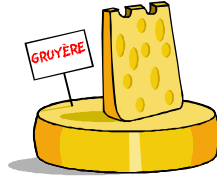
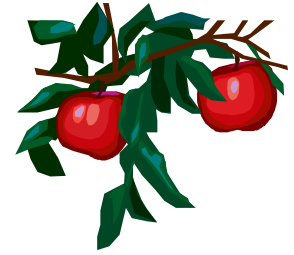
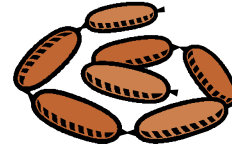
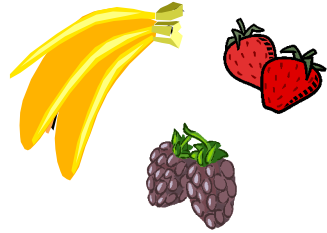
نظر به رویکرد دولت در برنامه چهارم توسعه مبنی بر تمرکز زدائی فعالیتهای از مرکز و توزیع آن در سطح کشور و با عنایت به پتانسیل کارشناسی قوی موجود در سطح استان های کشور و به منظور بهره گیری از این توان بالقوه و همچنین پراکندگی خطرات و بلایا در نقاط مختلف کشور، طرح همگون سازی آموزش های امداد و نجات با هدف یکسان سازی متون آموزشی تدوین گردیده و بمرحله اجرا درآمد. بر مبنای این طرح در هر استان دبیرخانه علمی تحت عنوان دبیرخانه کشوری متشکل از صاحب نظران کشوری موضوع مربوطه با مسئولیت بررسی، بازنگری، تهیه و تدوین الگوهای آموزشی، بسته های آموزشی و شاخص های استاندارد موضوعات امداد و نجات ایجاد گردید. مبنای اساسی در توزیع این دبیرخانه ها در هر استان اصول ذیل بوده است :

- الف. وجود معضل خاص استان
- ب. وجود هسته های کارشناسی قوی در زمینه مربوطه استان
- ج. وجود سوابق اقدامات انجام شده در استان
- د. وجود شرایط ویژه

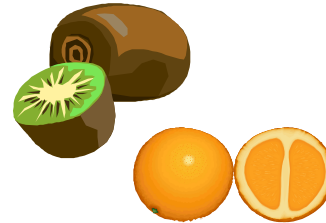
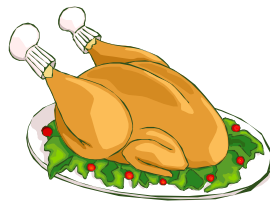
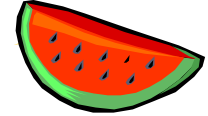
بدیهی است ماحصل فعالیت این دبیرخانه ها برنامه آموزشی کشور را به صورت علمی و با آخرین اطلاعات روز رقم خواهد زد .
حال ، سپاس ایزد توانا را که پس از گذشت یکسال ما را یاری نمود تا شاهد موفقیت عزیزان این آب و خاک در سراسر کشور باشیم . آنچه در پیش روست بسته آموزشی «دوره اصول تغذیه در بحران» دبیرخانه " اصول تغذیه در بحران " جمعیت هلال احمر استان « قزوین » می باشد که حاصل زحمات و تلاش دبیر و اعضای محترم دبیرخانه در سایه حمایت و تدبیر و درایت مدیریت استان می باشد که به بار نشست است .
آنچه مسلم است مجموعه حاضر هدف نیست بلکه بمانند نور چراغی است که روشنگر راه دراز تا نیل به مقصد که همانا « امداد رسانی مطلوب » میباشد ، است و این ممکن نیست مگر با بهره مندی نیروی انسانی آگاه ، زبده و کارآمد آنها در سایه ارائه آموزشهای استاندارد امداد و نجات .
بدیهی است مجموعه حاضر خالی از نقص نمیباشد ولی امید می رود شما عزیزان و صاحب نظران با ارائه پیشنهادات و انتقادات علمی خود ما را در زمینه ارائه فعالیتی علمی منطبق بر استانداردهای ملی و جهانی یاری رسانید ، تا با تکیه بر چنین آموزشهایی در حوادث آتی یارایی امداد رسانی بهتر را به هموعان خویش داشته باشیم .
در خاتمه از تلاشهای ارزنده دبیر ، اعضای " دبیرخانه اصول تغذیه در بحران " در بحران و مدیریت و کلیه دست اندرکاران جمعیت هلال احمر استان قزوین که در تدوین چنین مجموعه ارزشمندی همکاری داشته اند ، صمیمانه تشکر و قدردانی نموده و توفیق روز افزونشان را از باری تعالی آرزو مندیم .

پروین شفیعی مقدم
معاون برنامه ریزی و آموزش





طرح درسی



+ استراتژی های نیل به هدف :

• آموزش

• جلب مشارکت مردمی

• هماهنگی بین بخشی و درون بخشی



➤ اهداف راهبردی :

🖥️ تقویت و ارتقاء آمادگی در برابر حوادث غیر مترقبه ، خصوصا آمادگی بخش امداد رسانی (جمعیت هلال احمر) و سلامت (وزارت بهداشت و درمان و آموزش و پرورش)

🖥️ تقویت و ارتقاء فرآیند واکنش سریع و مؤثر در سازمان ها و ادارات درگیر در بحران

🖥️ تقویت و ارتقاء دانش و سلامت تغذیه ای در مردم منطقه آسیب دیده

🖥️ ایجاد ایجاد آمادگی و طراحی برنامه های پاسخ برای آن دسته از حوادث غیرمترقبه ای که احتمال بروز بلایی دارند .

➤ اهداف راهبردی :

🖥️ پیشگیری از شیوع و بروز سوء تغذیه و بیماری های مرتبط با تغذیه در منطقه آسیب دیده

🖥️ افزایش هماهنگی بین بخشی ، مشارکت ادارات درگیر در نحوه تغذیه و توزیع و نگهداری صحیح مواد غذائی

🖥️ توسعه کارگروه آموزشی همگانی و بهداشت و درمان در حوادث و سوانح غیر مترقبه

🖥️ افزایش میزان مشارکت مردم در فعالیت های مرتبط با تغذیه خود در بحران

گروه هدف :

- 1- مدیران و مسئولین سازمان های درگیر
- 2- کارشناسان و کارمندان سازمان ها و ادارات درگیر در بحران
- 3- امدادگران و عوامل اجرائی سازمان ها و ادارات درگیر در بحران
- 4- عموم مردم (دانش آموزان . دانشجویان . روحانیون . کارمندان . نیروهای نظامی و انتظامی ، کارگران و ...)



✚ نوع آموزش :

✚ کارگاه آموزشی

✚ کلاس آموزشی

✚ سخنرانی

✚ آموزش چهره به چهره



| ردیف | موضوع | ساعت |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | افتتاحیه و مقدمه و تشریح موضوع و پیش آزمون | 3 |
| 2 | اصول تغذیه و گروه های مواد غذایی | 2 |
| 3 | عادات غذایی | 2 |
| 4 | جانشین های مواد غذایی و نقش اقتصاد در تغذیه | 2 |
| 5 | تغذیه در بحران و موارد و مراحل آن | 2 |
| 6 | برنامه تغذیه همگانی (قبل . حین . بعد بحران) و سبد غذایی پیشنهادی بر اساس سنین مختلف | 2 |
| 7 | برنامه تغذیه تکمیلی و درمانی | 3 |
| 8 | نحوه نگهداری مواد غذایی در انبار و یا چادر امدادی | 1 |
| 9 | بهداشت مواد غذایی (عوامل آلوده کننده مواد غذایی و انتقال آنها) | 5 |
| 10 | تهیه و توزیع مواد غذایی در بحران | 2 |
| 11 | روش های نگهداری مواد غذایی (سرما . گرما . بسته بندی . اشعه) | 4 |
| 12 | کار گروهی و عملی | 4 |
| 13 | آزمون نهائی و اختتامیه | 2 |
| | جمع | 34 |

| اصول تغذیه در بحران | | فصل | محتوی | انتظارات |
|---------------------|------------|------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | اصول تغذیه | مقدمه | موضوع دوره پیش آزمون | فراگیر باید با : - اهمیت آموزش و بررسی توانایی مدیران و مسئولان سازمانهای تصمیم گیر در بحران - اهمیت آموزش و بررسی توانایی کارشناسان و پرسنل تصمیم گیر در بحران - اهمیت آموزش و بررسی توانایی امدادگران و عوامل اجرایی تصمیم گیر در بحران - اهمیت آموزش و بررسی توانایی عموم مردم آشنا شود . |
| | | اصول تغذیه | تعاریف و مفاهیم | فراگیر باید با : - تعریف غذا - نیازهای غذایی انسان آشنا شود . |
| | | | متابولیسم | فراگیر باید با : - اعمالی که غذا انجام می دهد - تعادل در برنامه غذایی - گروه های غذایی مورد استفاده روزانه آشنا شود . |
| | | | انواع مواد غذایی | فراگیر باید با : - هرم راهنمایی غذایی - گروه های غذایی - اهمیت غذایی هر گروه - مواد غذایی هر گروه آشنا شود . |
| | | | تنظیم برنامه غذایی | فراگیر باید با : - تنظیم برنامه غذایی - کار عملی آشنا شود . |

اصول تغذیه در بحران

| انتظارات | محتوی | فصل |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|
| <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - عادات غذایی درست - عادات غذایی نادرست آشنا شود | انواع عادات غذایی | عادات غذایی |
| <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت نقش اقتصاد در تغذیه - درآمد ، غذا و تغذیه - رابطه بین سطح اقتصاد و خانواده و شرایط موجود و تغذیه مناسب را درک کند | نقش اقتصاد در تغذیه | نقش اقتصاد در تغذیه و جانشین های مواد غذایی |
| <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - مفهوم جایگزینی مواد غذایی - شرایط موثر در جایگزینی مناسب - انواع جایگزین های مواد غذایی آشنا شود . | جایگزینی مواد غذایی | |
| <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - انواع برنامه های تغذیه در بحران نظیر • برنامه تغذیه همگانی • برنامه تغذیه تکمیلی • برنامه تغذیه درمانی آشنا شود . | برنامه های تغذیه در بحران | تغذیه در بحران و مراحل آن (2 ساعت) |

اصول تغذیه در بحران

| فصل | محتوی | انتظارات |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تغذیه همگانی (2 ساعت) | برنامه ی تغذیه همگانی در بحران | فراگیر باید با برنامه تغذیه همگانی در سه مرحله بحران : الف (مرحله قبل از بحران ب (مرحله حین بحران • سه روز اول بحران • پایان روز سوم تا پایان هفته اول بحران ج (مرحله پس از بحران (پایان روز هفتم به بعد) آشنا شود . |
| | سبد غذایی در برنامه تغذیه همگانی | فراگیر باید با انواع نمونه های : الف (سبد غذایی فردی و خانوادگی در حین بحران • سه روز اول بحران • پایان روز سوم تا پایان هفته اول بحران ب (سبد غذایی فردی و خانوادگی پس از بحران (از پایان روز هفتم به بعد) ج (سبد غذایی پیشنهادی بر اساس سنین مختلف آشنا شود . |

اصول تغذیه در بحران

| انتظارات | محتوی | فصل |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <p>فراگیر باید با :</p> <p>1- گروه های آسیب پذیر و در معرض خطر</p> <p>- نوزادان</p> <p>- خردسالان</p> <p>- زنان باردار و شیرده</p> <p>- سالمندان</p> <p>- مبتلایان به AIDS / HIV</p> <p>- معلولین</p> <p>- مراقبین و افراد تحت مراقبت</p> <p>2- سبد غذایی مکمل گروه های آسیب پذیر در معرض خطر</p> <p>3- ممنوعیت های غذایی برای گروه های آسیب پذیر و در معرض خطر آشنا شود</p> | <p>برنامه تغذیه تکمیلی</p> | <p>برنامه تکمیلی و درمانی</p> |
| <p>فراگیر باید با :</p> <p>1- گروه های بیمار</p> <p>2- لزوم بکارگیری تیم مشاورین تغذیه در بحران</p> <p>آشنا شود</p> | <p>برنامه تغذیه درمانی</p> | |

اصول تغذیه در بحران

| فصل | محتوی | انتظارات |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اصول بهداشت مواد غذایی | نحوه نگهداری مواد غذایی | <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - نحوه صحیح نگهداری مواد غذایی در انبارها و چادرها امدادی - نکات مهم در چیدمان درست مواد غذایی در کنارهم - چگونگی نگهداری سالم مواد غذایی در بحران - نکات مهم در چیدمان مواد غذایی از نظر زمان ماندگاری آشنا شود |
| | روش های نگهداری مواد غذایی | <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تأثیر عوامل محیطی و نگهداری مواد غذایی نظیر سرما ، گرما ، رطوبت ، اشعه و ... - تأثیر همجواری مواد غذایی با سایر اقلام نظیر شوینده ها ، مواد شیمیایی ، مواد بهداشتی ، ضد عفونی کننده ها و آشنا شود |
| | بسته بندی | <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - خصوصیات بسته بندی مواد غذایی جهت استفاده در بحران - انواع بسته بندی - اندازه و شکل و جنس بسته بندی مناسب آشنا شود . |
| | بهداشت مواد غذایی در بحران | <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - نکات بهداشتی مهم در نگهداری مواد غذایی - نحوه شناسایی بسته های غذایی فاسد (کنسرو و قوطی) - تقسیم بندی مواد غذایی براساس مدت زمان ماندگاری یا نگهداری - شستشوی ظروف و آشپزخانه - توصیه های بهداشتی ، تغذیه در هنگام بحران - تأثیر انواع بلایای طبیعی بر مواد غذایی - ممنوعیت های بهداشتی در بحران آشنا شود |

اصول تغذیه در بحران

| انتظارات | محتوی | فصل |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - روش های تهیه مواد غذایی در بحران - شرایط محل تهیه مواد غذایی در بحران - نکات مهم در میزان تهیه مواد غذایی در بحران آشنا شود | تهیه مواد غذایی | تهیه و توزیع مواد غذایی |
| <p>فراگیر باید با :</p> <ul style="list-style-type: none"> - انواع روش های توزیع مواد غذایی - انواع ظروف و بسته بندی های مناسب جهت توزیع مواد غذایی - شرایط توزیع مواد غذایی آشنا شود | توزیع مواد غذایی | |

وسایل کمک آموزشی :

اورهد

ویدئو پروژکتور

ویژو الایزر

تخته وایت برد

ماژیک

کامپیوتر

نشریات آموزشی

پمفلت ها

اینترنت



مکان آموزش :

سالن اجتماعات

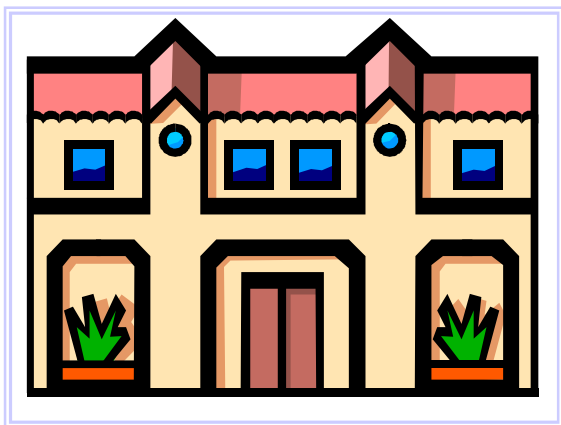
کلاس های سازمان ها

ادرات درگیر در بحران و منطقه آسیب

مساجد

مدارس

چادرهای امدادی



| ردیف | دوره | نظری | عملی | ساعات |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| 1 | افتتاحیه و مقدمه و تشریح موضوع و پیش آزمون | | | 3 |
| 2 | اصول تغذیه و گروه های مواد غذایی | | | 2 |
| 3 | عادات غذایی | | | 2 |
| 4 | جانشین های مواد غذایی و نقش اقتصاد در تغذیه | | | 2 |
| 5 | تغذیه در بحران و موارد و مراحل آن | | | 2 |
| 6 | برنامه تغذیه همگانی (قبل . حین . بعد بحران) و سبد غذایی پیشنهادی بر اساس سنین مختلف | | | 2 |
| 7 | برنامه تغذیه تکمیلی و درمانی | | | 3 |
| 8 | نحوه نگهداری مواد غذایی در انبار و یا چادر امدادی | | | 1 |
| 9 | بهداشت مواد غذایی (عوامل آلوده کننده مواد غذایی و انتقال آنها) | | | 5 |
| 10 | تهیه و توزیع مواد غذایی در بحران | | | 2 |
| 11 | روش های نگهداری مواد غذایی (سرما . گرما . بسته بندی . اشعه) | | | 4 |
| 12 | کار گروهی و عملی | | | 4 |
| 13 | آزمون نهائی و اختتامیه | | | 2 |